

# Missouri WIC Leej Niam thiab Me Nyuam Mos Cov Khoom Noj Ntim Ua Tej Pob

Xaiv Kev Pub Rau Noj	Thaum yug txog 1 hlis	1 txog 3 hlis	4 txog 5 hlis	6 txog 11 hlis
<b>Pub Niam Mis Nkaus Xwb</b> 	<b>Txhua hli tus me nyuam mos tau:</b> <b>Niam Mis – Tib Yam uas me nyuam xav tau xwb!</b>	<p>5 nkas loos mis nyuj – Skim txog 2%      1 poom cov mis lim (evaporated milk)      2 phaus tshij      2 teb qe      3 - 46 ooj/12 ooj kua txiv (hauv poom los sis khov)      36 ooj khaub noon ntse mis      1 phaus whole wheat nplev los sis tortilla      1 phaus taum qhuav LOS SIS      4 -16 ooj poom taum<sup>1</sup>      18 ooj txiv laum huab xeeb      30 ooj kaus poom ntses      Daim tshev \$10 mus yuav txiv hmab txiv ntoo thiab zaub</p>	<p>5 nkas loos mis nyuj – Skim txog 2%      1 poom cov mis lim (evaporated milk)      2 phaus tshij      2 teb qe      3 - 46 ooj/12 ooj kua txiv (hauv poom los sis khov)      36 ooj khaub noon ntse mis      1 phaus whole wheat nplev los sis tortilla      1 phaus taum qhuav LOS SIS      4 -16 ooj poom taum<sup>1</sup>      18 ooj txiv laum huab xeeb      30 ooj kaus poom ntses      Daim tshev \$10 mus yuav txiv hmab txiv ntoo thiab zaub</p>	<p>5 nkas loos mis nyuj – Skim txog 2%      1 poom cov mis lim (evaporated milk)      2 phaus tshij      2 teb qe      3 - 46 ooj/12 ooj kua txiv (hauv poom los sis khov)      36 ooj khaub noon ntse mis      1 phaus whole wheat nplev los sis tortilla      1 phaus taum qhuav LOS SIS      4 -16 ooj poom taum<sup>1</sup>      18 ooj txiv laum huab xeeb      30 ooj kaus poom ntses      Daim tshev \$10 mus yuav txiv hmab txiv ntoo thiab zaub</p>
<b>Pub Ib Nrab Niam Mis</b> 	<b>Txhua hli tus me nyuam mos tau:</b> <b>Niam mis nkaus xwb los ua kom niam muaj kua mis.</b>	<p>Niam mis thiab      Txog 4 poom hmoov mis mos<sup>2</sup>      (txog 13 ooj mis mos rau ib hnub twg)</p>	<p>Niam mis thiab      Txog 5 poom hmoov mis mos<sup>2</sup>      (txog 15 ooj mis mos rau ib hnub twg)</p>	<p>Niam mis thiab      Txog 4 poom hmoov mis mos<sup>2</sup>      (txog 13 ooj mis mos rau ib hnub twg)      24 ooj cov hmoov nplej rau me nyuam      32 poom cov kua txiv thiab zaub rau me nyuam mos</p>
	<b>Txhua hli leej niam tau:</b> <b>Xav kom pub niam mis rau noj nkaus xwb thawj lub hlis kom leej niam muaj kua mis.</b>  <b>Leej niam tau cov khoom noj rau qhov Pub Niam Mis Nkaus Xwb.</b>	<p>4.5 nkas loos mis nyuj – Skim txog 2%      1 poom cov mis lim (evaporated milk)      1 phaus tshij      1 teb qe      3 - 46 ooj/12 ooj kua txiv (hauv poom los sis khov)      36 ooj khaub noon ntse mis      1 phaus whole wheat nplev los sis tortilla      1 phaus taum qhuav LOS SIS      4 -16 ooj poom taum<sup>1</sup>      18 ooj txiv laum huab xeeb      Daim tshev \$8 mus yuav txiv hmab txiv ntoo thiab zaub</p>	<p>4.5 nkas loos mis nyuj – Skim txog 2%      1 poom cov mis lim (evaporated milk)      1 phaus tshij      1 teb qe      3 - 46 ooj/12 ooj kua txiv (hauv poom los sis khov)      36 ooj khaub noon ntse mis      1 phaus whole wheat nplev los sis tortilla      1 phaus taum qhuav LOS SIS      4 -16 ooj poom taum<sup>1</sup>      18 ooj txiv laum huab xeeb      Daim tshev \$8 mus yuav txiv hmab txiv ntoo thiab zaub</p>	<p>4.5 nkas loos mis nyuj – Skim txog 2%      1 poom cov mis lim (evaporated milk)      1 phaus tshij      1 teb qe      3 - 46 ooj/12 ooj kua txiv (hauv poom los sis khov)      36 ooj khaub noon ntse mis      1 phaus whole wheat nplev los sis tortilla      1 phaus taum qhuav LOS SIS      4 -16 ooj poom taum<sup>1</sup>      18 ooj txiv laum huab xeeb      Daim tshev \$8 mus yuav txiv hmab txiv ntoo thiab zaub</p>
<b>Tsis Pub Niam Mis Rau Noj</b> 	<b>Txhua hli tus me nyuam mos tau:</b> <b>Txog 9 poom hmoov mis mos<sup>2</sup>      (26-27 ooj mis mos rau ib hnub twg)</b>	<p>Txog 9 poom hmoov mis mos<sup>2</sup>      (26-27 ooj mis mos rau ib hnub twg)</p>	<p>Txog 10 poom hmoov mis mos<sup>2</sup>      (29-30 ooj mis mos rau ib hnub twg)</p>	<p>Txog 7 poom hmoov mis mos<sup>2</sup>      24 ooj cov hmoov nplej rau me nyuam      32 poom cov kua txiv thiab zaub rau me nyuam mos      (20-21 ooj mis mos rau ib hnub twg)</p>
	<b>Txhua hli leej niam tau:</b>	<p>3 nkas loos mis nyuj – Skim txog 2%      1 poom cov mis lim (evaporated milk)      1 phaus tshij      1 teb qe      2 - 46 ooj/12 ooj kua txiv (hauv poom los sis khov)      36 ooj khaub noon ntse mis      1 phaus taum qhuav LOS SIS      4 -16 ooj poom taum<sup>3</sup>      Daim tshev \$8 mus yuav txiv hmab txiv ntoo thiab zaub</p>	<p>3 nkas loos mis nyuj – Skim txog 2%      1 poom cov mis lim (evaporated milk)      1 phaus tshij      1 teb qe      2 - 46 ooj/12 ooj kua txiv (hauv poom los sis khov)      36 ooj khaub noon ntse mis      1 phaus taum qhuav LOS SIS      4 -16 ooj poom taum<sup>3</sup>      Daim tshev \$8 mus yuav txiv hmab txiv ntoo thiab zaub</p>	<p>3 nkas loos mis nyuj – Skim txog 2%      1 poom cov mis lim (evaporated milk)      1 phaus tshij      1 teb qe      2 - 46 ooj/12 ooj kua txiv (hauv poom los sis khov)      36 ooj khaub noon ntse mis      1 phaus taum qhuav LOS SIS      4 -16 ooj poom taum<sup>3</sup>      Daim tshev \$8 mus yuav txiv hmab txiv ntoo thiab zaub</p>

<sup>1</sup> Cov taum zoo li raum, pinto, garbanzo los sis taum liab.    <sup>2</sup> 12.9 ooj poom mis mos.    <sup>3</sup> 18 ooj txiv laum huab xeeb tseem yog ib qho uas yuav xaiv tau los hloov cov taum qhuav los sis taum ntim hauv kaus poom rau cov poj niam uas tsis pub niam mis.

**Leej niam tsis tsim nyog tau kev pab lawm.**



## **Yog vim li cas Missouri WIC txhawb qhov tsis pub mis mos rau me nyuam noj thawj lub hlis?**

Niam mis yog qhov uas koj tus me nyuam tsuas xav tau rau thawj 6 lub hlis hauv lub neej. Thawj lub hlis yog thaum uas koj thiab koj tus me nyuam tseem xyaum noj niam mis thiab koj tseem tab tom muaj kua mis. Muab mis mos rau noj yuav ua rau koj cov kua mis muaj tsawg thiab yuav ua rau txiav tsis pub noj niam mis ntxov. WIC xav kom tag nrho cov poj niam pub niam mis rau noj kom mus tau zoo. Nco ntsoov, kev pub niam mis yog nyob raws seb muaj ntaw npaum cas thiab xav tau npaum cas. Thaum koj pub rau noj ntaw, koj yuav muaj kua mis ntaw.

## **Cov Kev Pab Los Ntawm Qhov Pub Niam Mis rau Me Nyuam Noj**

### **Niam Mis:**

- Muaj tag nrho cov nutrients uas koj tus me nyuam mos yuav tsum tau muaj thawj 6 lub hli hauv lub neej.
- Cov kev hloov los pab cov kev hloov hauv txoj kev xav tau ntawm ib tug me nyuam uas tab tom loj hlob.
- Tiv thaiv kab mob xws li mob pob ntseg thiab hauv kev ua pa.
- Txo txoj kev pheej hmoo ntawm Kev Me Nyuam Mos Cia Li Tuag (Reduces the risk of Sudden Infant Death Syndrome [SIDS]).
- Txo cov kev pheej hmoo ntawm kev tsis haum (allergies), kev ua pa nyuaj, ntshav qab zib thiab tej co cancers thaum yog me nyuam yaus.
- Zom tau yooj yim, li no cov me nyuam uas tau niam mis muaj pa hauv plab, mob plab, ntuav, raws plab thiab quav tawv tsawg.
- Txhawb kom lub hlwb loj hlob kom txaus –cov me nyuam uas noj niam mis nws ntse dua.

## **Cov Kev Pab Los Ntawm Qhov Pub Niam Mis rau Leej Niam Niam Mis:**

- Tsis tas npaj li.
- Yeej muaj rau ntawd tas li.
- Txuag nyiaj.
- Pab koj poob cov ceeb thawj uas koj tau thaum cev xeeb tub.
- Pab koj lub tsev me nyuam kom rov qab zoo li qub thiab txo qhov nchuav tom qab yug me nyuam tas.
- Tej zaum yuav txo tau koj txoj hmoo uas yuav muaj pob txha nkig (osteoporosis), mob cancer hauv lub mis thiab mob cancer hauv zes qe me nyuam.
- Tsim ib txoj kev sib raug zoo tshwj xeeb ntawm koj thiab koj tus me nyuam.

## **Cov Tswv Yim rau Kev Pub Niam Mis Kom Mus Tau Zoo**

- Sim pub mis rau koj tus me nyuam noj hauv chav yug kom ntxov li ntxov tau.
- Xyuas kom koj tus me nyuam cov tawv nqaij chwv tawv nqaij kom ntaw li ntaw tau.
- Kev pub niam mis thaum ntxov thiab nquag pub yuav pab ua kom koj muaj kua mis txaus rau koj tus me nyuam noj.
- Pub rau koj tus me nyuam noj thaum uas xav noj, 8 mus rau 12 zaug ib hnub twg.
- Tsis txhob muab cov raj mis thiab cov mis yas rau noj kom txog thaum uas koj thiab koj tus me nyuam tau kawm noj niam mis tso.
- Tsis txhob muab dej thiab lwm yam pab los pab mis mos rau noj. Niam mis yog qhov uas koj tus me nyuam xav tau xwb.
- Kev pub niam mis yuav tsum tau tsis txhob mob. Yog hais tias koj hnov mob, nrhiav kev pab.
- So thiab muaj kev zoo siab nrog koj tus me nyuam!

